# LA TALENT MAI TREBUIE ADĂUGAT CEVA

ION BĂLĂNESCU
antrenor federal

| • PROBE • INDICI • DATE | VITEZA 30 m. | VITEZA 60 m. | VITEZA 100 m. | INDEMINARE PROBA TEHNICĂ DE CIRCUIT PT. SENIORI | FORȚA LOVIREA MINGII CU PICIORUL DR. | FORȚA LOVIREA MINGII CU PICIORUL ST. | FORȚA FLEXII | FORȚA EXTENSII | DETENTA 30 m. | DETENTA 60 m. | DETENTA 100 m. | NUMĂRUL MEDIU AL MIȘCĂRILOR EFECTUATE ÎN JOCURI | | | Observații |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INDICI MEDII LA NIVEL DE SENIORI 1967 | 3,9" | 7,4" | 12,3" | 47" | 60 m. | 40 m. | 30 | 10 | 4,5" | 8" | 2,5" | 7 | 725 | 725 | |
| IDEM LA NIVEL DE JUNIOR AVANSAT 1967 | 4,1" | 7,8" | 12,6" | 56" | 30 m. | 30 m. | 20 | 8 | 17" | 33" | 2,3" | 6,50 | 675 | 925 | |
| INDICI INIȚIALI REALIZAȚI DE JUNIORUL ..... 1967 | 4,3" | 8" | 13" | 64" | 40 m. | 25 m. | 12 | 5 | 18" | 36" | 2,5" | 8 | 825 | 650 | |
| INDICI PERIODICI OBȚINUȚI LA DATA DE ..... 1967 | | | | | | | | | | | | | | | |

**Trăsăturile fotbalului modern, tot cortegiul său de dificultăți trebuie să influențeze conferind o nouă structură, accente deosebite, procesului de antrenament. Modernizarea pregătirii fotbaliștilor din echipele de seniori nu va fi suficientă. Trebuie mai ales reconsiderată pregătirea tinerilor jucători, a viitorilor fotbaliști aflați la vîrsta junioratului cînd toate speranțele și ambițiile sînt legitime.**

Angajarea totală în disputa pentru minge, cîștigarea, transmiterea și reprimirea ei în condiții dinamice, cu driblinguri și depășiri în fața „opoziției" active (uneori foarte dure), a mai multor adversari, presupune pe lîngă îndeminarea necesară manevrării balonului și existența unor deosebite calități de forță și de rezistență pe toată durata partidei. Privind fotbalul actual prin această prismă, ni se par îndreptățite obiecțiunile majorității antrenorilor de la echipele de seniori referitoare la carențele de dezvoltare fizică a juniorilor ajunși în pragul promovării.

Greșita atitudine a unor antrenori, dezinteresul față de gradul de dezvoltare fizică a tinerilor jucători, mentalitatea dăunătoare că acest deziderat s-ar rezolva chipurile prin intervenția „naturii" sau practicînd doar jocul de fotbal a dus la pierderea unor talente de mare perspectivă la vîrsta junioratului. Lipsa de îndrumare și colaborare dintre antrenorii de seniori, medici, antrenorii de juniori, în scopul realizării unei pregătiri metodice a juniorilor nominalizați, a făcut ca mulți dintre cei recomandați inițial de un talent autentic să se plafoneze ulterior, demonstrînd că fără o bază complexă de pregătire talentul este insuficient. Tinerii promovați nu puteau face față solicitărilor de durată și intensitate mare, caracteristice fotbalului de performanță. Deficiențele de ordin metodic în instruirea juniorilor (înainte sau după promovare), sînt principalele cauze care duc la ratarea unor tinere talente. Prin eliminarea acestora, tineri declarați la 15—16 ani drept elemente de perspectivă, vor realiza aproape cu siguranță performanțe remarcabile. Pentru exemplificare vom arăta că juniorul Țegean, promovat în echipa Universității din Cluj, a confirmat din primele jocuri (contra echipelor C.S.M.S., Rapid, Farul ș.a.), calitățile și pregătirea asigurată în echipa de juniori a clubului său.

Lipsa de îndrumare de „sus în jos" (antrenori-seniori, medic, antrenori-juniori) pe parcursul pregătirii ulterioare, și mai ales necunoașterea particularităților de ordin biologic și psihologic ale juniorului Țegean, n-au permis aplicarea celui mai corespunzător regim de pregătire după promovare. Rezultatele, firesc, au fost mediocre ; în loc să progreseze (cum era de așteptat) a fost „retrogradat" în echipa de juniori. La același club fenomene asemănătoare s-au petrecut și cu juniorii Oprea, Tarcu ș.a.m.d.

Dacă în aceste cazuri (ca în multe altele), deficiențele din procesul instructiv — educativ apar mai ales după efectuarea promovării, în alte situații întîrzierea sau ratarea promovării este consecința insuficiențelor de instruire anterioare acestui moment. De pildă : în prima etapă a campionatului în formația echipei Farul a fost introdus talentatul junior Etem, cu un randament promițător. Dar fără o bază de pregătire corespunzătoare standardului echipei de seniori, fără ca antrenorul să cunoască gradul său de pregătire complexă, promovarea lui Etem a durat o singură... repriză.

### UN ADEVĂR NEPLĂCUT DE ORDIN GENERAL

Necesitatea îndrumării și coordonării procesului instructiv-educativ al tinerilor fotbaliști de talent, printr-o concretă și continuă dirijare și controlare a muncii desfășurată cu aceștia, efectuată de antrenorii de la echipele seniori și de medici, este din păcate slab apreciată în majoritatea secțiilor de fotbal. În mentalitatea multora dintre antrenorii de la echipele de seniori persistă ideea că trebuie „aduși" jucători gata formați, problema creșterii cadrelor proprii se situează undeva în afara preocupărilor lor.

**În locul acestei condamnabile mentalități trebuie să apară convingerea că performanțele de mîine depind de valoarea cadrelor pregătite azi, activitate obligatorie (în special pentru antrenorii de la echipele de seniori).** Spre a se evita pierderea talentelor și a valorifica la maximum tinerele speranțe ce apar continuu în echipele de juniori, se impune ca întregul proces de formare al jucătorilor de performanță (depistare, selecție, educare, instruire, promovare) să capete un profund caracter științific, urmărind și dirijînd evoluția tînărului în toate etapele ei. În procesul de pregătire al juniorilor trebuie folosite toate datele medicale, pedagogice, psihologice, sociale și statistice existente în acest sens.

### CONDIȚII SINE QUA NON

Pentru a reduce la minimum procentul „relativității" rezultatelor instruirii tinerelor talente, este obligatoriu ca în momentul nominalizării elementelor de perspectivă să se stabilească dacă întrunesc următoarele condiții :

— perfectă stare de sănătate și normală dezvoltare psiho-fizică.

— calități fizice de bază bine dezvoltate (indici peste media corespunzătoare vîrstei)

— însușirea elementelor tehnice de bază și capacitatea de a rezolva eficient majoritatea situațiilor din joc (la nivelul meciurilor de juniori).

— pasiune pentru fotbal.

Concomitent, antrenorul trebuie să fie bine informat despre :

— profilul și randamentul activității profesionale (școală, producție, sau ambele).

— condiții de recuperare (odihnă, alimentație)

— tip de sistem nervos.

Pentru dobîndirea acestor date, antrenorii trebuie să apeleze la medic, la profesori, să efectueze o serie de probe fizice și tehnice, să studieze jocul celui în cauză, să-i cunoască situația familiară, condițiile de trai și de muncă etc.

Dacă juniorul întrunește ansamblul abilităților și aptitudinilor cunoscute sub denumirea de „talent" rămîne să i se alcătuiască profilul general, prin date și cifre consemnate într-o fișă personală, ce-l va însoți pe tot parcursul pregătirii lui, pînă la promovare.

Abia acum începe o perioadă de muncă dificilă, dar frumoasă, ce trebuie desfășurată zi de zi, într-o perfectă colaborare cu medicul, cu antrenorii de la echipa de seniori, cu părinții și profesorii.

Este interesant de subliniat că obiecțiunile antrenorilor de la echipele de juniori referitoare la insuficienta dezvoltare fizică a tinerilor fotbaliști, nu sînt dublate și de referiri la eventualele deficiențe de ordin tehnic. Pregătirea tehnică a celor mai recente promoții de fotbaliști începe să fie satisfăcătoare.

### „MEMENTO" PENTRU ANTRENORII DE LA SENIORI

Pentru corectarea actualelor stări de lucruri, participarea antrenorilor de la echipele de seniori la pregătirea juniorilor trebuie să devină efectivă pe următoarele direcții :

— să confirme sau nu, nominalizările elementelor de perspectivă propuse de antrenorii de la juniori.

— să participe la întocmirea profilului general al juniorilor nominalizați (caracterizarea inițială)

— să contribuie la stabilirea regimului de lucru și la întocmirea planurilor periodice de pregătire individuală.

— să urmărească desfășurarea procesului instructiv-educativ organizat conform indicațiilor date și să verifice periodic gradul de dezvoltare atins de juniori (studiind datele medicale, indicii obținuți în probele de control fizico-tehnice, randamentul în jocuri).

— să pregătească și să efectueze promovarea ca o confirmare finală a realismului previziunilor și a competenței cu care au dirijat pregătirea juniorilor de perspectivă.

Munca efectivă cu juniorii cuprinde cele mai variate și mai complexe probleme metodico-pedagogice și este firesc ca rezolvarea integrală a acestora să fie încredințată antrenorilor specializați în această activitate.

Pe lîngă datele menționate se vor mai folosi pentru unele comparații edificatoare, indicii unor juniori avansați (aflați în lotul sau echipa de seniori), și chiar parametrii seniorilor pe care aceștia vor trebui să-i înlocuiască.

Întrucît dezvoltarea calităților de îndemînare și viteză, pe al căror fond s-au format și consolidat deprinderile tehnico-tactice de bază au avut prioritate în cadrul pregătirii complexe din anii anteriori (de la 10 la 15 ani), perfecționarea acestor deprinderi pe fond de forță și rezistență (în cadrul interdependenței factorilor principiului progresivității), trece pe primul plan în perioada junioratului.

### NECESITATEA COLABORĂRII CU MEDICUL

Pentru soluționarea optimă a acestei probleme esențiale, participarea directă a medicului la formarea viitorului jucător de performanță este indispensabilă, fiind singurul ce poate aprecia cu competență procesele de stabilizare neuro-endocrină și gradul de dezvoltare anatomo-fiziologică al juniorilor aflați în pregătire intensă. Prin corelarea datelor medicale cu rezultatele probelor fizice, tehnice și tactice (consemnate în timpul jocului) se obțin mijloace obiective pentru evaluarea periodică a stadiului de dezvoltare și pregătire ale juniorilor precum și indicații referitoare la numărul, durata, conținutul și intensitatea antrenamentelor, în raport cu mersul adaptării tinerilor fotbaliști la eforturile impuse în comparație cu indicii specifici seniorilor. Vom exemplifica practica folosirii datelor comparative alăturînd cifrele inițiale consemnate în fișa personală a unui junior de perspectivă (la vîrsta de 15—16 ani), de cele ale unui junior avansat (la vîrsta de 18—19 ani) și ale unui jucător senior.

Cu ajutorul tabelului de mai sus, se poate preciza stadiul de pregătire a juniorului de perspectivă. Profilul său fotbalistic exprimă pe de o parte dezvoltarea calității de viteză, îndeminare și forță de lovire a mingii la un nivel corespunzător, un ridicat randament în joc, dar pe de altă parte deficiențe firești în direcția forței, rezistenței generale și specifice.

Acceptînd că procesul de pregătire fotbalistică a juniorilor merge „mînă în mînă" cu procesul de dezvoltare anatomo-fiziologică, stabilirea și aplicarea cu maximă eficiență a regimului de lucru (intensitate-durată) nu se pot face fără datele furnizate de medic (referitoare cel puțin la valorile indicilor somotoscopici și funcționali de bază).

Coroborînd toate aceste date, obținute prin controalele efectuate la intervale determinate de intensitatea procesului de antrenament și consemnate cu riguriozitate în fișa personală a juniorilor nominalizați, se creează premisele unei perfecte sincronizări între dezvoltarea fizică și pregătirea fotbalistică a viitorilor jucători de performanță.

# SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

## *NU NEGLIJAȚI TEHNICA INDIVIDUALĂ!*

### Azi ne vorbește GEORGE RAYNOR—Scoția

**Continuăm seria articolelor publicate în manualul „PROGRESUL ÎN FOTBAL", apărut recent într-o editură din München. Azi, antrenorul scoțian GEORGE RAYNOR, care a funcționat aproape două decenii ca antrenor al reprezentativei Suediei, vorbește despre importanța tehnicii individuale în jocul de fotbal.**

Să crezi jucători cu o mare tehnicitate nu este o treabă prea grea ! Antrenorul care se ocupă de jucători va fi întotdeauna apreciat dacă componenții echipei sale știu să „jongleze" cu balonul și impresionează prin virtuozitate. Dar, din păcate, mulți jucători tineri, care sînt promovați din echipele de juniori în cele de seniori, vin cu o zestre tehnică destul de săracă..

Ca să dau un singur exemplu, mă voi rezuma la acei jucători cu... un „singur picior" (stîngul sau dreptul deficitar) și prin urmare, ajungem la constatări destul de triste. Iată de ce uneori munca de „șlefuire" a antrenorului trebuie continuată și la echipele de seniori. Și după cum am spus mai sus, această muncă nu este atît de grea : totul depinde de răbdarea antrenorului, a jucătorului, de felul în care se pricepe antrenorul să deschidă jucătorului pofta pentru antrenamentul specific de tehnicitate.

Mulți spun că acest antrenament specific este plictisitor, că este deosebit de dificil. Realitatea nu este însă asta. Un antrenor priceput va ști să deschidă gustul jucătorului pentru exersarea elementelor tehnice, să-l convingă de utilitatea acestora în timpul jocului. Și, firește, după primele succese, aplaudate de public, fără îndoială că gustul jucătorului pentru munca sa la antrenament va fi deschis.

Este foarte important SĂ NU SCHIMBĂM STILUL DE JOC AL FOTBALIȘTILOR. Iată despre ce este vorba :

Dacă un jucător are o anumită deprindere în ce privește efectuarea unui element tehnic și-l execută cu randament, dar nouă ca antrenori nu ne place pentru că „după carte" se face... altfel, să nu luăm drept bun numai ce scrie în manual. Îmi aduc aminte de un mare jucător de criket din Anglia, pe nume Compton, care și-a pierdut din popularitate atunci cînd antrenorul l-a obligat să-și schimbe stilul loviturilor.

NICI UN ANTRENOR NU VA TREBUI SĂ OBLIGE PE JUCĂTORII SĂI SĂ-ȘI SCHIMBE STILUL, CHIAR DACĂ ACESTA NU ESTE PERFECT, DACĂ PRIN PROCEDEUL FOLOSIT OBȚIN UN RANDAMENT IDENTIC.

Despre calitățile și defectele tehnice ale unui jucător trebuie să ne convingem în mod temeinic. Nu este suficient să-l vedem o dată sau de două ori jucînd și să tragem o concluzie pripită. O părere preconceputâ formată „după ureche" este foarte periculoasă. Să nu ne bazăm deci pe alții. Mai presus de orice trebuie să stea convingerea noastră personală, căpătată după un timp îndelungat.

Un antrenor nou angajat la un club nu trebuie să treacă cu buretele peste tot ce a făcut predecesorul său. De aceea, înainte de toate trebuie să ne informăm cum și în ce fel a lucrat fostul antrenor, ce fel de metode a folosit în pregătirea jucătorilor.

ÎNAINTE DE A-ȘI ÎNCEPE MUNCA, ANTRENORUL VA TREBUI SĂ VADĂ ECHIPA JUCÎND. ABIA DUPĂ CE ȘI-A FĂCUT O PĂRERE DESPRE FORMAȚIA PE CARE O VA PREGĂTI, ȘI-A ALCĂTUIT UN PLAN DE LUCRU ÎN FUNCȚIE DE CALITĂȚILE ȘI DEFECTELE JUCĂTORILOR, POATE ÎNCEPE MUNCA. La primele antrenamente se vor face numai exerciții pentru mărirea rezistenței, forței și vitezei. Abia după ce antrenorul s-a convins că jucătorii săi sînt puși la punct cu aceste elemente se va trece la antrenamentul de tehnică individuală.

Să luăm de pildă un prim exemplu : lovitura cu capul. Un înaintaș central talentat are deficiențe în ce privește jocul cu capul. El are o detentă bună dar nu știe să o folosească. La o minge centrată, el se ridică deasupra celorlalți adversari, dar trimite mingea deasupra porții. De ce oare ? De regulă, pentru că, executînd săritura prin detenta ambelor picioare, nu mai are un control suficient asupra balonului. Săritura ideală se face pe un singur picior. Piciorul de sprijin să rămînă întins în momentul executării loviturii pentru ca corpul să-și poată menține mai bine echilibrul și, deci, să poată imprima mai bine direcția dorită a balonului. Dar mai sînt și alte greșeli pe care atacanții le comit atunci cînd joacă balonul cu capul. Unii închid ochii, au o poziție defectuoasă a capului, lovesc balonul cu partea superioară a capului etc. Toate acestea se pot corecta prin nenumărate exerciții. Cartea sau teoria nu ajută prea mult. Fiecare jucător are o altă conformație a gîtului sau a frunții, o detentă care variază de la jucător la jucător. În această direcție voi face unele recomandări: **nu țineți gîtul rigid, nu închideți ochii la contactul cu mingea, loviți balonul cu toată fruntea !**

Mai grave lipsuri se manifestă la o echipă care are jucători cu un... „singur picior". Sînt multe situații cînd „piciorul bun" este în sprijin și deci nu te poți folosi de el. Ce te faci ? Mingea nu te așteaptă. Răspunsul este clar : ai pierdut balonul, ai pierdut ocazia de a înscrie sau ai dat posibilitate adversarului să ajungă în posesia mingii. Chestiunea formării unui jucător cu două picioare este însă destul de complicată. Dacă ea nu se face în perioada junioratului, șansele de reușită devin — cu cît trec anii — mai dificile. Este vorba de o deprindere, de o specializare timpurie, pe care antrenorii echipelor de juniori trebuie să o aibă în vedere.

Analizînd mai departe deficiențele care decurg din faptul că jucătorii folosesc un singur picior nu putem să omitem fenta.

DACĂ JUCĂTORUL VA FI ÎNDRUMAT LA TIMPUL POTRIVIT SĂ FOLOSEASCĂ AMBELE PICIOARE, ÎNVĂȚAREA FENTELOR, A DRIBLINGURILOR VA FI PENTRU EL O ADEVĂRATĂ JOACĂ ȘI O REALĂ PLĂCERE.

În tehnica individuală a jucătorilor, exersarea unor procedee este de o reală importanță. Altfel se lovește un balon în viteză, altfel unul care stă pe loc și altfel se execută o lovitură din vole. Toate aceste lovituri trebuie exersate fie individual, fie în timpul jocurilor școală. Nici aici teoria din cărți nu este de prea mare folos. Fiecare jucător avînd diferite particularități (o altă conformație, altă greutate, înălțime, altă lungime a segmentelor) execută în mod diferit aceste lovituri. PRIN URMARE, O INDIVIDUALIZARE STRICTĂ ÎN EXERSAREA ACESTOR LOVITURI ESTE IMPERIOS NECESARĂ. Se recomandă specializarea pentru aceste lovituri, în funcție de aptitudinile jucătorilor. Unul are înclinații spre șuturile din vole, altul pentru loviturile libere, altul pentru reluarea baloanelor de la semiînălțime etc.

Nu trebuie neglijate nici stopurile, cu interiorul ghetei și cu talpa ghetei. Sînt momente cînd stopul cu talpa este mai util decît cel cu interiorul ghetei și asta nu numai datorită modului în care îți vine mai bine mingea, ci felului în care intenționezi să execuți lovitura. Deci, felul în care execuți un stop condiționează continuitatea acțiunii.

Acestea ar fi numai cîteva din observațiile mele privind tehnica individuală a jucătorilor. Cu răbdare și perseverență, cu o critică obiectivă, antrenorul trebuie să dezvăluie toate carențele din tehnica individuală a jucătorilor.

Să acordăm deci, în continuare, tehnicii individuale — importanța cuvenită. Orice „șlefuire" pe care un antrenor o face în această direcție, orice observație critică privind tehnica jucătorilor — pentru ca apoi să facă corecturile necesare — constituie un pas înainte în fotbalul modern.

(După „SPORT" ZÜRICH)